

オリーブ油レシピ『キャベツとキュウリ・ツナのサラダ』

材 料

キャベツ	1	個
キュウリ	4	本
ツナ缶	2	缶
オリーブオイル	1	適量
レモン汁	1	少
塩	1	少
おろしニンニク	1	片



作 り 方

- ① キャベツは千切りに。キュウリは薄い輪切に。ツナ缶は油を切っておく。レモンを絞っておく。
- ② 空き瓶にレモン汁・同量のオリーブオイルを入れ、おろしニンニクを入れ振ってドレッシングを作る。
- ③ ボウルにキャベツ・キュウリ・ツナを入れて、ドレッシングを入れ、手でしっかりと混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛って、食べる直前に塩・コショウを振って召し上がってください！
(アボガドを入れても美味しい！)

沢山作って残ったら、冷蔵庫に入れ、翌日 トーストしたパンに乗せて食べても美味しいよ！！